

## Kriya Yoga Nusantara

---

### Teknik Untuk Yang Berorientasi Hati

Posted on [Juli 28, 2016](#)



( Setelah ribuan tahun, kitab kuno Vigyana Bhairava Tantra pertama kali dibabarkan untuk umum oleh OSHO. Belakangan buku ini di publish dengan judul “The Book of Secrets”. Vigyana Bhairava Tantra berisi 112 teknik yang diberikan oleh Shiva kepada Parvati. Sutra berikut ini adalah teknik untuk mereka yang berorientasi Hati )

SUTRA / AYAT :

YANG DIBERKATI, BEGITU INDRA TERSERAP DALAM HATI, CAPAILAH PUSAT DARI BUNGA TERATAI.

BLESSED ONE, AS SENSES ARE ABSORBED IN THE HEART, REACH THE CENTER OF THE LOTUS.

Metode keempat adalah untuk mereka yang memiliki hati yang sangat maju, yang mencintai, jenis perasa, emosional. YANG DIBERKATI, BEGITU INDRA TERSERAP DALAM HATI, CAPAILAH PUSAT DARI BUNGA TERATAI. Metode ini hanya dapat digunakan oleh orang yang berorientasi hati. Oleh karena itu, pahami dulu apakah orang yang berorientasi hati. Maka metode ini dapat dipahami.

The fourth method is for those who have a very developed heart, who are loving, feeling types, emotional. BLESSED ONE, AS SENSES ARE ABSORBED IN THE HEART, REACH THE CENTER OF THE LOTUS. This method can be used only by heart-oriented persons. Therefore, understand first what is a heart-oriented person. Then this method can be understood.

Dengan orang yang berorientasi hati, semuanya mengarah ke hati, semuanya. Jika engkau mencintainya, hatinya akan merasakan cintamu, bukan kepalanya. Orang yang berorientasi kepala, bahkan ketika dicintai, merasakan itu di otaknya, di kepala. Ia berpikir tentang hal itu; ia berencana tentang hal itu. Bahkan cintanya itu adalah usaha yang disengaja oleh pikiran.

With one who is heart-oriented, everything leads to the heart, everything. If you love him, his heart will feel your love, not his head. A head-oriented person, even when loved, feels it cerebrally, in the head. He thinks about it;

he plans about it. Even his love is a deliberate effort of the mind.

Jenis perasa hidup tanpa alasan. Tentu saja, hati memiliki alasannya sendiri, tetapi ia hidup tanpa pemikiran. Jika seseorang menanyakan kepadamu, “Mengapa engkau mencintainya?” Jika engkau bisa menjawab mengapa, maka engkau adalah orang berorientasi kepala. Dan jika engkau mengatakan, “Aku tidak tahu, aku hanya cinta,” engkau adalah orang yang berorientasi hati.

A feeling type lives without reasoning. Of course, the heart has its own reasons, but it lives without reasoning. If someone asks you, “Why do you love?” if you can answer why, then you are a head-oriented person. And if you say, “I do not know, I just love,” you are a heart-oriented person.

Bahkan jika engkau mengatakan bahwa seseorang itu cantik dan itulah mengapa engkau mencintainya, itu adalah alasan. Untuk orang berorientasi hati, seseorang itu cantik karena mereka mencintainya. Orang berorientasi kepala mencintainya karena dia tampan atau dia cantik. Alasannya datang terlebih dahulu, dan kemudian baru datang cinta. Untuk orang yang berorientasi hati, cinta datang terlebih dahulu dan kemudian segala sesuatu yang lain menyusul. Jenis perasa berpusat di hati, sehingga apapun yang terjadi menyentuh hatinya.

Even if you say that someone is beautiful and that is why you love, it is a reason. For a heart-oriented person, someone is beautiful because they love him. The head-oriented person loves someone because he is beautiful or she is beautiful. The reason comes first, and then comes love. For the heart-oriented, love comes first and then everything else follows. The feeling type is centered in the heart, so whatsoever happens touches his heart.

Amatilah dirimu sendiri. Dalam kehidupanmu, banyak hal yang terjadi setiap saat. Dimana mereka menyentuhmu? Engkau berjalan, dan seorang pengemis menyebrangi jalan. Dimana engkau tersentuh oleh pengemis itu? Apakah engkau mulai berpikir tentang kondisi ekonomi? Apakah engkau mulai berpikir tentang bagaimana mengemis harus dihentikan oleh hukum, atau tentang bagaimana sebuah masyarakat sosialis harus dibuat agar tidak ada pengemis? Ini adalah orang berorientasi kepala. Pengemis ini hanya menjadi fakta baginya. Hatinya tidak tersentuh, hanya kepalanya disentuh. Dia tidak akan melakukan sesuatu untuk pengemis ini di sini dan sekarang – tidak! Dia akan melakukan sesuatu untuk komunisme, ia akan melakukan sesuatu untuk masa depan, untuk utopia (masyarakat idealis yang sempurna). Dia mungkin telah mengabdikan seluruh hidupnya, tapi dia tidak bisa berbuat apa-apa sekarang.

Just observe yourself. In your life, many things are happening every moment. Where do they touch you? You are passing, and a beggar crosses the street. Where are you touched by the beggar? Do you start thinking about economic conditions? Do you start thinking about how begging should be stopped by law, or about how a socialist society should be created so that there are no beggars? This is a head-oriented man. This beggar becomes just a datum for him. His heart is not touched, only his head is touched. He is not going to do something for this beggar here and now – no! He will do something for communism, he will do something for the future, for some utopia. He may even devote his whole life, but he cannot do anything just now.

Pikiran selalu bekerja di masa depan; hati selalu di sini dan sekarang. Seseorang yang berorientasi hati akan melakukan sesuatu saat ini untuk pengemis itu. Pengemis ini adalah seorang individu, bukan sebuah fakta. Tapi untuk orang berorientasi kepala, pengemis ini hanya sosok matematika. Baginya, bagaimana mengemis harus dihentikan adalah masalahnya, bukannya pengemis ini harus dibantu – ini tidak relevan. Jadi perhatikanlah dirimu sendiri. Di berbagai situasi, perhatikanlah bagaimana engkau bertindak. Apakah engkau berhubungan

dengan hati atau apa engkau berhubungan dengan kepala?

The mind is always doing in the future; the heart is always here and now. A heart-oriented person will do something now for this beggar. This beggar is an individual, not a datum. But for a head-oriented man, this beggar is just a mathematical figure. For him, how begging should be stopped is the problem, not that this beggar should be helped – that is irrelevant. So just watch yourself. In many situations, watch how you act. Are you concerned with the heart or are you concerned with the head?

Jika engkau merasa bahwa engkau adalah orang yang berorientasi hati, maka metode ini akan sangat membantumu. Tapi ketahuilah dengan baik bahwa semua orang mencoba untuk menipu dirinya sendiri bahwa ia berorientasi hati. Setiap orang mencoba untuk merasa bahwa ia adalah orang yang sangat mencintai, jenis perasa – karena cinta adalah suatu kebutuhan dasar yang tak ada seorangpun bisa merasa nyaman jika ia melihat bahwa ia tidak memiliki cinta, tidak memiliki hati yang penuh kasih. Sehingga semua orang terus memikirkan dan mempercayai ini, tapi percaya saja tidak cukup. Amatilah dengan sangat berpihak, seperti jika engkau mengamati orang lain, dan kemudian putuskan – karena tidak perlu untuk menipu dirimu sendiri, dan itu tidak akan membantu. Meskipun jika engkau menipu dirimu sendiri, engkau tidak bisa menipu teknik ini, sehingga ketika engkau melakukan teknik ini engkau akan merasa bahwa tidak ada yang terjadi.

If you feel that you are a heart-oriented person, then this method will be very helpful to you. But know well that everyone is trying to deceive himself that he is heart-oriented. Everyone tries to feel that he is a very loving person, a feeling type – because love is such a basic need that no one can feel at ease if he sees that he has no love, no loving heart. So everyone goes on thinking and believing this, but belief will not do. Observe very impartially, as if you are observing someone else, and then decide – because there is no need to deceive yourself, and it will be of no help. Even if you deceive yourself, you cannot deceive the technique, so when you do this technique you will feel that nothing is happening.

Orang-orang datang kepadaku, dan aku bertanya pada mereka, apakah jenis mereka. Mereka tidak tahu benar. Mereka tidak pernah berpikir tentang hal itu – tentang jenis apa mereka. Mereka hanya memiliki gambaran samar-samar tentang diri sendiri, dan gambaran itu sebenarnya hanya imajinasi. Mereka memiliki cita-cita dan citra diri tertentu, dan mereka berpikir – atau lebih tepatnya, mereka berharap – bahwa mereka adalah gambaran itu. Mereka bukan, dan seringkali terjadi bahwa mereka membuktikan sebaliknya.

People come to me, and I ask them to what type they belong. They do not know really. They have never thought about it – about what type they are. They have just vague conceptions about themselves, and those conceptions are really just imagination. They have certain ideals and self-images, and they think – or rather, they wish – that they are those images. They are not, and often it happens that they prove to be just the contrary.

Ada alasan untuk itu. Seseorang yang menegaskan bahwa ia adalah orang yang berorientasi hati-mungkin bersikeras hanya karena ia merasakan tidak adanya hati, dan dia takut. Dia tidak bisa menyadari fakta bahwa dia tidak memiliki hati.

There is a reason for it. A person who insists that he is a heart-oriented person may be insisting only because he feels the absence of heart, and he is afraid. He cannot become aware of the fact that he has no heart.

Lihatlah dunia! Jika setiap orang benar tentang hatinya, maka dunia ini tak bisa begitu tak berperasaan. Dunia

ini adalah keseluruhan kita, jadi di suatu tempat, ada sesuatu yang salah. Hati tidak ada. Sesungguhnya, ia tidak pernah dilatih untuk berada disana. Pikiran terlatih, sehingga ia ada. Ada sekolah, perguruan tinggi, universitas untuk melatih pikiran, tetapi tidak ada tempat untuk melatih hati. Dan pelatihan pikiran itu menguntungkan, tetapi pelatihan hati berbahaya. Jika hatimu terlatih engkau akan menjadi benar-benar tak layak untuk dunia ini, karena seluruh dunia ini dijalankan oleh akal.

Look at the world! If everyone is right about his heart, then this world cannot be so heartless. This world is our total, so somewhere, something is wrong. Heart is not there. Really, it was never trained to be there. Mind is trained, so it is there. There are schools, colleges, universities to train the mind, but there is no place to train the heart. And the training of the mind pays, but the training of the heart is dangerous. If your heart is trained you will become absolutely unfit for this world, because the whole world is run through reason.

Jika hatimu terlatih, engkau hanya akan menjadi absurd/konyol dalam konteks keseluruhan pola. Ketika seluruh dunia akan bergerak ke kanan, engkau akan bergerak ke kiri. Di mana-mana engkau akan merasa kesulitan. Sesungguhnya, semakin manusia menjadi beradab, semakin berkurang hati itu dilatih. Kita telah benar-benar melupakan itu – bahwa itu ada, atau bahwa ada kebutuhan untuk pelatihan. Itulah mengapa metode seperti ini, yang dapat bekerja dengan sangat mudah, tidak pernah manjur.

If your heart is trained, you will just be absurd in the context of the whole pattern. When the whole world will be moving to the right, you will be moving to the left. Everywhere you will feel difficulty. Really, the more man becomes civilized, the less and less the heart is trained. We have really forgotten about it – that it exists, or that there is any need for its training. That is why such methods, which can work very easily, never work.

Sebagian besar agama berdasarkan pada teknik yang berorientasi hati – Kristen, Islam, Hindu dan banyak lainnya. Mereka berdasarkan pada orang berorientasi hati. Semakin tua agama, semakin berdasar pada orang berorientasi hati. Sesungguhnya, ketika Veda ditulis dan Hindu sedang berkembang, ada orang-orang yang berorientasi hati. Dan untuk menemukan orang yang berorientasi pikiran benar-benar sulit. Tapi sekarang masalahnya adalah sebaliknya. Engkau tidak bisa berdoa, karena doa adalah teknik berorientasi hati. Itulah sebabnya bahkan di Barat, di mana Kristen – yang adalah agama doa – tersebar luas, doa menjadi sulit. Terutama, gereja Katolik adalah berorientasi doa.

Most of the religions are based on heart-oriented techniques – Christianity, Islam, Hinduism and many others. They are based on the heart-oriented person. The older the religion, the more it is based on heart-oriented persons. Really, when the Vedas were written and Hinduism was developing, there were people who were heart-oriented. And to find a mind-oriented person then was really difficult. But now the reverse is a problem. You cannot pray, because prayer is a heart-oriented technique. That is why even in the West, where Christianity – which is a religion of prayer – prevails, prayer has become difficult. Particularly, the Catholic Church is prayer-oriented.

Tak ada hal seperti meditasi untuk agama Kristen, tapi sekarang bahkan orang-orang di Barat menjadi tergil-gila tentang meditasi. Tidak ada orang yang pergi ke gereja – dan bahkan jika seseorang pergi, itu hanya hal formal, hanya agama hari Minggu – karena doa berorientasi hati- telah menjadi benar-benar asing bagi manusia, seperti juga di Barat.

There exists no such thing as meditation for Christianity, but now even in the West people are becoming crazy

about meditation. No one is going to church – and even if someone is going, it is just a formal thing, just Sunday religion – because the heart-oriented prayer has become absolutely unknown for man as he is in the West.

Meditasi itu lebih berorientasi pikiran, doa lebih berorientasi hati. Atau kita dapat mengatakan bahwa doa adalah teknik meditasi untuk orang berorientasi hati. Teknik ini juga untuk orang berorientasi hati: **YANG DIBERKATI, BEGITU INDRA TERSERAP DALAM HATI, CAPAILAH PUSAT DARI BUNGA TERATAI.**

Meditation is more mind-oriented, prayer is more heart-oriented. Or we can say that prayer is a technique of meditation for heart-oriented persons. This technique is also for heart-oriented persons: **BLESSED ONE, AS SENSES ARE ABSORBED IN THE HEART, REACH THE CENTER OF THE LOTUS.**

Jadi apa yang harus dilakukan dalam teknik ini? **BEGITU INDRA TERSERAP DALAM HATI ...** Cobalah! Banyak cara yang mungkin. Engkau menyentuh seseorang: jika engkau orang yang berorientasi hati sentuhan itu akan segera pergi ke hatimu, dan engkau bisa merasakan kualitasnya. Jika engkau menggenggam tangan orang yang berorientasi kepala, tangannya akan terasa dingin – tidak hanya dingin, tetapi sifat dasarnya adalah dingin. Rasa mati, rasa kematian tertentu akan berada di tangannya. Jika orang itu berorientasi hati maka ada kehangatan tertentu, karena tangannya akan benar-benar melebur denganmu. Engkau akan merasakan hal tertentu yang mengalir dari tangannya kepadamu, dan ada akan pertemuan, komunikasi kehangatan.

So what is to be done in this technique? **AS SENSES ARE ABSORBED IN THE HEART...** Try! Many ways are possible. You touch someone: if you are a heart-oriented person the touch immediately goes to your heart, and you can feel the quality. If you take the hand of a person who is head-oriented, the hand will be cold – not just cold, but the very quality will be cold. A deadness, a certain deadness will be in the hand. If the person is heart-oriented then there is a certain warmth, then his hand will really melt with you. You will feel a certain thing flowing from his hand to you, and there will be a meeting, a communication of warmth.

Kehangatan ini datang dari hati. Ia tidak pernah bisa datang dari kepala, karena kepala selalu sejuk ... dingin, penuh perhitungan. Hati itu hangat, tidak penuh perhitungan. Kepala selalu berpikir bagaimana mengambil lebih; hati selalu merasa bagaimana memberikan lebih. Kehangatan itu hanyalah satu pemberian – sebuah pemberian energi, sebuah pemberian getaran dalam, pemberian kehidupan. Itulah mengapa engkau merasa ada kualitas yang berbeda di dalamnya. Jika orang tersebut benar-benar memelukmu, engkau akan merasakan peleburan yang mendalam dengannya.

This warmth comes from the heart. It can never come from the head, because the head is always cool... cold, calculative. The heart is warm, non-calculative. The head always thinks about how to take more; the heart always feels how to give more. That warmth is just a giving – a giving of energy, a giving of inner vibrations, a giving of life. That is why you feel a different quality in it. If the person really embraces you, you will feel a deep melting with him.

Sentuhlah! Tutuplah matamu; sentuhlah apa pun. Sentuhlah orang yang kau cintai atau kekasihmu, sentuhlah anakmu atau ibumu atau temanmu, atau sentuhlah pohon atau bunga, atau sentuhlah bumi. Tutup matamu dan rasakan komunikasi dari hatimu ke bumi, atau ke orang yang kau cintai. Rasakanlah bahwa tanganmu hanyalah hatimu yang terulur untuk menyentuh bumi. Biarkan perasaan sentuhan itu berhubungan dengan hati.

Touch! Close your eyes; touch anything. Touch your beloved or your lover, touch your child or your mother or your friend, or touch a tree or a flower, or just touch the earth. Close your eyes and feel a communication from your heart to the earth, or to your beloved. Feel that your hand is just your heart stretched out to touch the earth. Let the feeling of touch be related to the heart.

Engkau mendengarkan musik. Janganlah dengarkan itu dari kepala. Lupakanlah kepalamu dan rasakan bahwa engkau tanpa kepala, tidak ada kepala sama sekali. Adalah baik untuk memiliki gambar dirimu tanpa kepala di kamar tidurmu. Berkonsentrasi tentangnya; engkau tanpa kepala, jangan biarkan kepala masuk. Selama engkau mendengarkan musik, dengarkanlah dari hati. Rasakanlah musik yang datang ke hatimu; biarkan hatimu bergetar dengannya. Biarkan indramu bergabung dengan hati, tidak dengan kepala. Cobalah ini dengan semua indra, dan rasakan semakin lama setiap indramu masuk ke dalam hati dan melarut di dalamnya.

You are listening to music. Do not listen to it from the head. Just forget your head and feel that you are headless, there is no head at all. It is good to have a picture of yourself without the head in your bedroom. Concentrate on it; you are without the head, do not allow the head to come in. While listening to music, listen to it from the heart. Feel the music coming to your heart; let your heart vibrate with it. Let your senses be joined to the heart, not to the head. Try this with all the senses, and feel more and more that every sense goes into the heart and dissolves into it.

YANG DIBERKATI, BEGITU INDRA TERSERAP DALAM HATI, CAPAILAH PUSAT DARI BUNGA TERATAI. Hati adalah teratai. Setiap indra adalah pembukaan teratai, kelopak bunga teratai. Cobalah, pertama untuk menghubungkan indramu dengan hati. Kedua, selalu berpikir bahwa setiap indra pergi jauh ke dalam hati dan lalu terserap ke dalamnya. Ketika dua hal ini menjadi mapan, hanya kemudian indramu mulai untuk membantumu. Mereka akan membawamu ke hati, dan hatimu akan menjadi teratai.

BLESSED ONE, AS SENSES ARE ABSORBED IN THE HEART, REACH THE CENTER OF THE LOTUS. The heart is the lotus. Every sense is just the opening of the lotus, the petals of the lotus. Try to relate your senses to the heart first. Secondly, always think that every sense goes deep down into the heart and becomes absorbed in it. When these two things become established, only then will your senses begin to help you. They will lead you to the heart, and your heart will become a lotus.

Teratai hati ini akan memberimu pemusatan. Begitu engkau mengetahui pusat hati, akan sangat mudah untuk jatuh ke pusat pusar, sangat mudah. Sutra ini bahkan tidak menyebutkan ini – tidak perlu. Jika engkau benar-benar terserap dalam hati seluruhnya, dan akal telah berhenti bekerja, maka engkau akan jatuh. Dari hati, pintu dibuka ke arah pusar. Hanya dari kepala itu sulit untuk pergi ke pusar. Atau jika engkau berada di antara keduanya, antara hati dan kepala, itu sulit untuk pergi ke pusar. Begitu engkau terserap di pusar, engkau tiba-tiba jatuh melewati hati. Engkau telah jatuh ke pusat pusar yang merupakan pusat utama – yang asli.

This lotus of the heart will give you a centering. Once you know the center of the heart, it is very easy to fall down into the navel center, very easy. This sutra does not even mention this – there is no need. If you are really absorbed in the heart totally, and reason has stopped working, then you will fall down. From the heart, the door is opened toward the navel. Only from the head is it difficult to go toward the navel. Or if you are between the two, between the heart and the head, then too it is difficult to go to the navel. Once you are absorbed in the navel, you have suddenly fallen beyond the heart. You have fallen into the navel center which is the basic one – the original.

Itulah sebabnya doa membantu. Itu sebabnya Yesus bisa mengatakan, “Cinta adalah Allah.” Ini tidak sepenuhnya benar, tapi cinta adalah pintunya. Jika engkau jatuh cinta mendalam – dengan siapa pun, tidak peduli siapa ... Cinta itu penting; obyek cinta tidak masalah. Jika engkau sedang jatuh cinta yang mendalam dengan siapa pun, begitu dalamnya cinta, sehingga tidak ada hubungannya dengan kepala, jika hanya hati yang berfungsi, maka cinta ini akan menjadi doa dan kekasihmu atau kekasihmu akan menjadi ilahi.

That is why prayer helps. That is why Jesus could say, “Love is God.” It is not exactly right, but love is the door. If you are deeply in love – with anyone, it doesn’t matter who... Love matters; the object of love doesn’t matter. If you are in deep love with anyone, so much in love that there is no relationship from the head, if just the heart is functioning, then this love will become prayer and your beloved or your lover will become divine.

Sesungguhnya, mata hati tidak bisa melihat apa-apa lagi, dan itulah mengapa hal itu juga terjadi dengan cinta biasa. Jika engkau jatuh cinta dengan seseorang, seseorang itu menjadi ilahi. Mungkin ini ternyata tidak berlangsung lama, dan mungkin ternyata tidak menjadi hal yang sangat mendalam, tetapi pada saat itu kekasih atau yang dicintai menjadi ilahi. Kepala akan menghancurkan seluruh hal ini cepat atau lambat, karena kepala akan masuk dan mencoba untuk mengelola segala sesuatu. Bahkan cinta harus dikelola. Dan begitu kepala mengelola, semuanya hancur.

Really, the eye of the heart cannot see anything else, and that is why it happens with ordinary love also. If you fall in love with someone, that someone becomes divine. It may not prove to be very lasting, and it may not prove to be a very deep thing, but in that moment the lover or the beloved becomes divine. The head will destroy the whole thing sooner or later, because the head will come in and try to manage everything. Even love has to be managed. And once the head manages, everything is destroyed.

Jika engkau dapat mencintai tanpa manajemen kepala ini datang, cintamu pasti akan menjadi doa dan kekasihmu akan menjadi pintu. Cintamu akan membuat engkau berpusat di hati – dan sekali engkau berpusat di hati, engkau secara otomatis jatuh dalam ke pusat pusar.

If you can be in love without the head’s management coming in, your love is bound to become prayer and your beloved will become the door. Your love will make you centered in the heart – and once you are centered in the heart, you automatically fall down deep into the navel center.

Osho. Vigyana Bhairava Tantra. Chapter 11. Techniques to penetrate the inner centers



Iklan

---

**Bagikan ini:**



Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Osho](#), [Vigyana Bhairava Tantra/Tantra Bhairawa](#) dan tag [anahata](#), [hati](#), [heart](#), [heart chakra](#), [kriya yoga indonesia](#), [love](#), [Osho](#), [parvati](#), [shiva](#), [Tantra](#), [the book of secret](#), [vigyana bhairava tantra](#). Tandai [permalink](#).

---

**Kriya Yoga Nusantara**

*Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.*